




9月 Addict富士店レッスンスケジュール

※代行・休講情報は裏面をご確認ください。

| ヨガ初級 | | ヨガ初級～中級 | | ヨガ中級 | | ヨガ上級 | | ヨガオールクラス | | ピラティス | | ヨガ以外 | | 要室内用シューズ | | | | | | | | | | | | | |
|------------|---|---|---|--------------------------------------|---|---|--|--------------------------------------|--|--|---|---|---|--|-------------------------------|------------|--|---------|--|---------------|--|---------|--|---------------|--|--|--|
| 月(6.13.27) | | | | 火(7.14.21.28) | | | | 水(1.8.15.22.29) | | | | 木(2.9.16.23.30) | | | | 金(3.17.24) | | | | 土(4.11.18.25) | | | | 日(5.12.19.26) | | | |
| 常温スタジオ | | HOTスタジオ | | 常温スタジオ | | HOTスタジオ | | 常温スタジオ | | HOTスタジオ | | 常温スタジオ | | HOTスタジオ | | 常温スタジオ | | HOTスタジオ | | 常温スタジオ | | HOTスタジオ | | | | | |
| 9 | 9:15-10:15 9/6.27 アロマ× セルフケア Aila(10) | 9:15-10:15 9/13 朝ヨガ Aila | | 9:00-10:00 朝ヨガ Shihoko | | 9:00-10:00 Basic Naho | | 9:00-10:00 朝ヨガ Nori | | 9:00-10:00 9/17 【初級～中級】 ストレッチーズ Tomoko.M(10) | 9:00-10:00 9/3.24 デトックスFlow Tomoko.M | 9:10-10:10 パワー ピラティス Satsuki.T | 9:00-10:00 朝ヨガ Nori | 9:30-10:30 筋トレ× サーキット Satsuki.T | 9:00-10:00 朝ヨガ Tomoko.M | 9 | | | | | | | | | | | |
| 10 | | 10:30-11:30 フローヨガ メンテナンス MEGU | 10:15-11:15 9/7.21 骨盤調整 エクササイズ Sayumi.T | 10:20-11:20 Flow Shihoko | 10:15-11:15 楽々Shape Up Emi | | 10:15-11:15 筋トレ& 体幹ダイエット Satsuki.T | | | | 10:20-11:20 ベーシック ピラティス Ann | | 10:30-11:30 フルボディ メイク Satsuki.T | | | 10 | | | | | | | | | | | |
| 11 | 10:45-11:45 セラバンド ピラティス Satsuki.T | | 10:15-11:15 9/14.28 Let's Jump!!! | | | 11:35-12:35 ダイナミック フロー Emi | | 11:30-12:30 リングストレッチ Satsuki.T | | | | | 10:30-11:30 9/25 THE腹筋 Satsuki.T | 11:30-12:30 9/12.26 Let's Jump!!! 9/5.19 美筋トレーニング Shoko.W | | 11 | | | | | | | | | | | |
| 12 | | 12:00-13:00 リンパストレッチ Satsuki.T | ERIKA 13:25-14:25 9/7.21 | 12:15-13:15 Basic Yumi | | | 12:45-13:30 9/9.30 キック&ポクシング エクササイズ Rina.A | | | 12:15-13:15 9/17 | 12:15-13:15 9/3.24 | ヨガピラティス Mitsuki | 12:50-13:50 ストレッチヨガ Mitsuki | 12:45-13:45 Easy Flow Nori | | 12 | | | | | | | | | | | |
| 13 | 13:20-14:20 HITBOX chisato | | ERIKA 13:35-14:35 9/14.28 パレトン Haruna.S | | 13:30-14:30 Let's Jump!!! Shoko.W | 13:00-14:00 THE 体幹 Satsuki.T | 12:45-13:30 9/2.16 ZUMBA® Rina.A | 13:45-14:45 Beginner Mikiyo.F | | 13:40-14:25 コンビネーションエアロ KANTA | 13:35-14:35 Flow Shihoko | ヨガインストラクター | 13:50-14:50 Mind Flow Emi | | | 13 | | | | | | | | | | | |
| 14 | | 14:00-15:00 Easy Flow Saki.N | | 14:45-15:45 美尻 トレーニング ERIKA | | 13:00-14:00 9/15.29 フルボディメイク Satsuki.T | 14:30-17:00 ヨガインストラクター 養成講座 | | | 14:40-15:25 ZUMBA® KANTA | | 養成講座 | | 15:10-16:10 ダイナミック フロー Emi | | 14 | | | | | | | | | | | |
| 15 | | | | | | 13:00-14:00 9/22 THE腹筋 Satsuki.T | | | | | | | | | | 15 | | | | | | | | | | | |
| 16 | | | | | | | | | | | | | | 16:00-16:45 Fight-The ボクササイズ Toshiyuki.N | | 16 | | | | | | | | | | | |
| 17 | | | | | | | | | | | | | | | | 17 | | | | | | | | | | | |
| 18 | | 18:30-19:30 チューブ ストレッチ Satsuki.T | | 18:45-19:45 陰陽ヨガ MEGU | 18:30-19:30 美筋トレーニング Shoko.W | | 18:45-19:45 9/2.16 Flow Emi | 18:45-19:45 9/9.30 Flow Emi | | 18:45-19:45 9/17 たまごヨガ(9) 9/3.24 リストラティブ ヨガ(10) MEGU | | 18:30-19:30 INSIDE YOGA Sachiko | | 19:00-20:00 Easy Flow Shihoko | ドアクローズ | 18 | | | | | | | | | | | |
| 19 | 19:45-20:30 Fight-The ボクササイズ Toshiyuki.N | | 19:30-20:15 ベーシックエアロ KANTA | | | 19:45-20:45 Flow Shihoko | 20:00-20:45 コンビネーションエアロ Noriko.M | 20:00-21:00 Easy Flow Emi | | 20:00-20:50 Fight-The ボクササイズ &体幹 Toshiyuki.N | 20:00-21:00 フローヨガ メンテナンス MEGU | | | | | 19 | | | | | | | | | | | |
| 20 | | 20:00-21:00 リラックスヨガ Saki.N | 20:30-21:15 ZUMBA® KANTA | | 20:20-21:20 Let's Jump!!! Rie.O | | | | | | | | | | | 20 | | | | | | | | | | | |
| 21 | | | | | | | | | | | | | | | | 21 | | | | | | | | | | | |

上記すべてのレッスンで体験レッスンが受講できます。
 女性限定のプログラムです。
 室内用シューズが必要なプログラムです。

9/10(金)20(月)は休館日となります。
 9/23(木)は祝日営業となります。
 嵐の湯/18:00.ジムエリア/18:30.クローズ/19:00

 ... 週代わりレッスンになります。
 日程をご確認ください。

Addict富士店
 〒416-0952 静岡県富士市青葉町590番地
 TEL: 0545-32-8885
 mail: fuji@addict-yoga.com

【代行のご案内】

9月 Addict富士店レッスンスケジュール

| 日付 | 時間 | レッスン内容 | | 担当者 | ⇒ | 時間 | レッスン内容 | | 担当者 | |
|---------|-------------|--------|---------|---------|---------|----|-------------|---------|-----------|----------|
| 9月2日 木 | 9:00-10:00 | HOT | 【初級~中級】 | 朝ヨガ | Nori | ⇒ | 9:00-10:00 | 【初級~中級】 | 朝ヨガ | Tomoko.M |
| 9月18日 土 | 11:35-12:35 | 常温 | 【初級~中級】 | ヨガピラティス | Mitsuki | ⇒ | 11:35-12:35 | 【初級~中級】 | Basic | YUKO |
| 9月18日 土 | 12:50-13:50 | HOT | 【初級】 | ストレッチヨガ | Mitsuki | ⇒ | 12:50-13:50 | 【初級】 | Easy Flow | YUKO |
| 9月23日 木 | 9:00-10:00 | HOT | 【初級~中級】 | 朝ヨガ | Nori | ⇒ | 9:00-10:00 | 【初級~中級】 | 朝ヨガ | Naho |

【休講のご案内】

| 日付 | 時間 | レッスン内容 | | 担当者 | |
|---------|-------------|--------|--|--------|--------|
| 9月23日 木 | 12:45-13:45 | 常温 | | ZUMBA® | Rina.A |
| | | | | | |
| | | | | | |

【駐車場のご案内】

・第1駐車場が満車の際は第3駐車場をご利用ください。
 駐車場のご案内図につきましては、フロントにて掲示させていただきます。
 ご不明点につきましては、お近くのスタッフかフロントまでお声がけ下さい。ご案内いたします。

【ジムエリアからのご案内】

※マシンの使用方法などご不明な点があれば、お近くのスタッフかフロントまでお声がけ下さい。ご案内いたします。
 ※ジムエリアのご利用は営業終了30分前です。
 何卒ご了承下さいますようお願い申し上げます。

【携帯電話のご利用につきまして】

※スタジオ内での携帯のご利用はご遠慮ください。
 ※ジムエリアでの携帯電話につきましては、「撮影」「通話」をご遠慮いただいております。
 何卒ご了承下さいますようお願い申し上げます。

「出張ヨガ」って知ってる?

アディクト富士店で随時受付中!

会社 自宅 ケアホーム 学校

アディクト富士店では「出張ヨガ」を行っており、会社・学校・自宅・ケアホームなどの施設へ行きヨガレッスンを提供しております。

詳しくは、▶▶▶

YOGA インストラクター養成講座
 国際ボディメンテナンス協会(IBMA)
受講生募集中 ※年齢問わず男女可です。

週に2日 最短1ヶ月で資格取得